

ملاحم رمضان

التمور .. تعرة مباركة تروي ظمأ الصائمين

طبق رئيسي على موائد الإفطار والسحور

أسواق مخصصة وباعة من الشباب يفترون الأرصفة

القاهرة 14 أكتوبر / وكالة الصحافة العربية

التمور هي تلك الثمرات التي يشق بها المسلمون في جميع الدول العربية صيامهم فور رفع المؤذن أذان صلاة المغرب ، فضلا عن أنها رمز الشموخ العربي والكرم والأصالة وفي شهر رمضان تمتلئ الأسواق العربية بأنواع التمور المتعددة ، والتي تختلف أسماؤها من بلد إلى آخر ، والنخلة شجرة مباركة دون سواها من الأشجار ، وقد فضلا

والتمر فاكهة مباركة أوصانا بها رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نبدأ بها فطورنا في رمضان ، فعن سلمان بن عامر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة ، فإن لم يجد تمرا فالماء ، فإنه طهور " رواه أبو داود والترمذي . وعن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات ، فإن لم تكن رطبات فتميرات ، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من الماء " رواه أبو داود والترمذي .



الله تعالى وذكرها في آيات متعددة في كتابه العزيز .. ويعد تناول التمور سنة عن رسولنا الكريم (وعن عائشة رضي الله عنه قالت : قال رسول الله < " بيت ليس فيه تمر جريح أهله) ومن هنا لا تخلو موائد الإفطار أو السحور وما بينهما من حضور التمر ، فهو من المواد الغذائية المتكاملة ، والتي يحرص الصائمون على الإقبال عليها ، وشرائها خلال أيام الشهر الفضيل .

منه آدم عليه السلام ."

فوائد التمور

ومن الأشياء المتعارف عليها لدى المصريين أن التمر يبعث على السكينة والهدوء ، ويقلل إلى حد كبير من التوترات التي تصاحب الصائم أثناء وقت الصوم . وهو الغذاء الذي تجده حاضرا على كافة الموائد سواء كانت للفقراء أو الأغنياء .. وينصح الأطباء بتناوله لما يحتويه من مواد نشوية وبروتينية ودهنية وخالية ، وعلى فيتامينات (أ) و(ب) ، وعلى معظم العناصر المعدنية التي يحتاجها الجسم مثل الصوديوم والماغنسيوم والمنجنيز والحديد والنحاس والفوسفور والكبريت وأن كل مائة جرام من البلع تعطي أكثر من مائتين وخمسين سعرا حراريا . وبذلك فإن قيمة البلع الغذائية لا تقل عن اللحوم

الأحادية أو الثنائية (الجلوكوز أو السكروز) لأن الجسم يستطيع امتصاصها بسهولة وسرعة خلال دقائق معدودة ، ولا سيما إذا كانت المعدة والأمعاء خالية كما هي عليه الحال في الصائم ، ولو بحثت عن أفضل ما يحقق هذين الهدفين معا (القضاء على الجوع والعطش) فلن تجد أفضل من السنة المطهرة ، حينما تحت الصائمين على أن يفتتحوا إفطارهم بمادة سكرية حلوى غنية بالماله مثل الرطب ، أو منقوع التمر في الماء . ويقول المؤرخون بالاعتدال على (نوى) البلح في مصر منذ العصر الحجري ، كما

التي تحتوي على السكريات الله عليه وسلم هذه الأطعمة دون سواها لفوائدها الصحية الجمة وليس فقط لتوافرها في بيئته الصحراوية . فعندما يبدأ الصائم في تناول إفطاره تتنبه الأجهزة ويبدأ الجهاز الهضمي في عمله وخصوصا المعدة التي تزيد التلطف بها ، ومحاولة إيقاظها باللين ، والصائم في تلك الحال بحاجة إلى مصدر سكري سريع ، يدفع عنه الجوع مثلما يكون في حاجة إلى الماء ، وأسرع المواد الغذائية التي يمكن امتصاصها ووصولها إلى الدم هي المواد السكرية ، وخاصة تلك التي تحتوي على السكريات



والأسماك . وجري العرف أن يصعد المؤذن الأذان المغرب ، ثم يمشي صياحه بتمر أو تمرتين ويتجرع رشفة ماء ، وقد يحدث أن ينطلق مدفع الإفطار وبعض الناس لم يصلوا إلى منازلهم بعد ، وعادة ما تمتد إليهم الأيدي بحفان من التمر كما يحرص من يقوم بإعداد موائد الرحمن أن يكون التمر أحد الأصناف المميزة على مائدة الإفطار .

أسواق التمور

وهكذا عرف المصريون التمور منذ عهود بعيدة ، وتوارث الأجيال الاهتمام بها ، خاصة في أيام شهر رمضان ، ومن أشهر الأسواق لبيع التمور هي السوق الكائن بمنطقة الساحل بالقاهرة ، والتي تتجاوز الأنواع المعروفة فيه العشريين صنفا مثل البلح السكوتي (الفاجر) ، والبلح الشامى (الشعبي) ، وتبائين أسعار التمور طبقا لجودته



والأنواع الجيدة ، مما يضطر التجار إلى بيعها بأسعار مرتفعة ، ورغم ذلك فإن التمور (المستوردة) تفد إلى مصر على استحياء ، نظرا لانتشار النخيل في معظم أرجائها ، خاصة على ضفاف النيل وفي مناطق سيناء وأسوان ورشيد ومن هناك يتم تجفيف البلح وعبأ في أوعية ، أو يعبأ داخل أكياس من (النايلون) ، وتتراوح العبوة بين كيلو جرام وخمسة كيلو جرامات .

مظاهر طريفة

ومن المظاهر الطريفة التي تتكرر كل عام هي الإقبال المتزايد على شراء التمر قبل حلول شهر رمضان بأيام قليلة ، بعدما تعرض حركة البيع والشراء إلى ركود تام ، حتى يقارب الشهر على الانتهاء ، وتتخفص الأسعار بشكل ملحوظ ، فيترايد من جديد الإقبال على شراء الكميات كبيرة ، ليحتل التمر ألباطح الحلوى خلال أيام عيد الفطر المبارك ، حيث تتزاور العائلات ويتجاذب أفرادها الحديث والمسامرة ، وهم يلتقطون حباته من الأطباق ، كما تمتلئ جيوب الأطفال به وهم يلهون ويمرحون في الشوارع والحدايق العامة .

بكل الإجماع الشربة: نحو 500 قتيل في بلدة أغرقتها الفيضانات في هايتي



بورت اوربرن 14 أكتوبر / رويترز: أعلن مفوض الشرطة في هايتي إن الشرطة اكتشفت 495 جثة عندما بدأت مياه الفيضانات في الانحسار أمس الأول عن مدينة جوناييفز الساحلية بعد أيام من الأمطار الغزيرة الناجمة عن إعصار هانا . وقال مفوض الشرطة أرنتس دورفيلي لرويترز إن «الطقس هائل الآن وتكتشف مزيدا من الجثث . وعثرنا على 495 جثة حتى الآن وهناك 13 شخصا مفقودين» ورائحة الموتى سيئة جدا في جوناييفز . عدد القتلى قد يكون حتى أكبر .»

دراسة: البداية تجعل الربو أشد خطورة



نيويورك 14 أكتوبر / رويترز: ذكرت دراسة جديدة أن احتمالات تدهور الحالة الصحية للمصابين بالربو البدناء ودخولهم المستشفى تزيد خمس مرات عن نظرائهم غير البدناء . أوضحت هذه النتائج دراسة شملت 1113 عضوا بمنظمة للرعاية الصحية أعمارهم فوق 35 عاما كانوا مصابين بدرجة نشطة من الربو . وفي فحص تأثير البدانة على الربو درس الدكتور ديفيد موسين من منظمة كايسر برماننتي في بورتلاند بولاية أوريغون وزملاؤه عددا من العوامل معروف عنها التأثير على المرض منها التدخين والعلاج بشبهات الكوليسترول ومرض ارتفاع المعدة . وبمقارنتهم بالمرضى ذوي الأوزان المعتادة كان البدناء أكثر عرضة 7 مرة لأن يكون لديهم تحكم ضعيف في الربو وأكثر احتمالا 4.6 مرات لتكون تاريخ يرتبط بالعلاج من المرض . ونشر فريق الدراسة نتائج التقرير في دورية الحساسية والمناعة Journal of Allergy and Immunology .

وقال الدكتور مايكل شاتز من مركز كايسر برماننتي سان دييجو الطبي إن مفاد هذه الدراسة «إن البدناء المصابين بالربو يحتاجون لمراقبة أكبر وأكثر عناء من غيرهم لأنه يصعب التحكم في مرضهم لذا فإن الاحتمالات كبيرة أن ينتهي بهم المطاف في المستشفى .»

يقاف السباحة البرازيلية جوسماو مدك الحياة بسبب المنشطات



ريو دي جانيرو 14 أكتوبر / رويترز: أعلن الاتحاد البرازيلي للألعاب المائية أنه تقرر إيقاف السباحة البرازيلية ريبريكا جوسماو مدى الحياة بعد سقوطها مرتين في اختبار للكشف عن المنشطات . وقال الاتحاد في بيان أمس الأول «تلقى الاتحاد البرازيلي للألعاب المائية قرار لجنة المنشطات بالاتحاد الدولي للسباحة بإيقاف ريبريكا جوسماو مدى الحياة» وكانت جوسماو تعرضت للإيقاف لمدة عامين في مايو بعد اكتشاف مستويات عالية من هرمون تيبوستيرون في عينتها خلال اختبار للكشف عن المنشطات اجري في 13 يوليو 2007 وهو يوم افتتاح دورة الألعاب الأمريكية في ريو دي جانيرو .

وجرت جوسماو أيضا من ميداليتين ذهبيتين أحرزتهما في سباقى 50 و100 متر حرة في ريو دي جانيرو إضافة إلى فضية سباق التتابع أربعة في 100 متر حرة وبرونزية سباق التتابع أربعة في 100 متر متتوع . وفي يوليو الماضي قرر الاتحاد الدولي للسباحة إيقاف جوسماو لمدة عامين آخرين بعد إيدانها بارتكاب مخالفة تتعلق بالمنشطات في لقاء بالبرازيل عام 2006 عندما اكتشفت أيضا مستويات مرتفعة من هرمون تيبوستيرون في عينتها . وأكدت جوسماو مرارا أنها لم ترتكب أي مخالفة وتقدمت بالتماس لمحكمة التحكيم الرياضية ضد نتيجة اختبار المنشطات الذي اجري في دورة الألعاب الأمريكية لكن المحكمة لم تصدر قرارا بها بعد .



مع مطلع هذا الشهر الكريم .. شهر التوبة والغفران والبذل والعطاء .. وإلى أعاد الابتسامة إلى الشفاه ، بعد أن جفت من المرارة وخيبة من الأمل .. إلى الأب الحنون والوزير المقتر د . يحيى محمد الشعبي ، وزير الخدمة المدنية والتأمينات .. إليه وإلى نائبة الشاب / نبيل شمسان .. نقدم شكرنا وتقديرنا لهم وجهودهم في تثبيت رواتب (خمسة عشر كادرا) من معلمي التربية بعدن من تخصصات (الحاسوب والأدب الفرنسي والهندسة وغيرها) بعد أن كانت درجاتهم قد حذفت .. وهاهو الحق يعود إلى تصابه ،

مشقة لهم واذية! إن ميزان العدل لا يستقيم إلا بالأوفياء من الرجال الذين هم اليوم عملة نادرة ، ولكن الله قادر على أن يجعل من العصاة توابين ، ومن الفاسدين ن صالحين .. هذا إذا غيروا ما بأنفسهم ونظروا إلى الصادقين ، وأهل الضمير والذمة .. وما أكثرهم في واقعنا ، لكنهم لا يطبقون ذلك بضمير في وخالص لوجه الله ، ولإسعاد المحتاجين ، خاصة الشباب ، الذين هم مستقبلنا ووجعنا المشرق .

مرة أخرى لك منا أيها الوزير المحبوب ولننايك ولوزيرى التربية والمالية وكل من ساهم بإعادة الحق لابنائنا .. الف الف تحية وقبلة على الجبين . وإلى أهله من أبناء عدن الذين صبروا وصابروا ، ولم يدخل اليأس إلى قلوبهم .. وهي ما بعد فراحة أو تقدير مابعد تقدير ، أن نجد وزيراً يسأل ويبحث وينصف ثم يتسلم المعنويون رواتبهم في شهر من أعر أشهر السنة ، شهر فضلة الله .. فهذا الرجل الشهم ، وصاحب المواقف الإنسانية والحقانية نرفع آيات التجليل والتقدير والاحترام ولنائبه شمسان ، نياية عن الكوادر الخمسة ، الذين تناولنا هم في مقالات أثمرت .. ونياية عن أسرهم وعن المجتمع كله ، رافعين أيدينا إلى الله عزوجل أن يجعل وزراء حكومتنا بهذه الصورة المشرفة ، وأن يكونوا نصيري والحق ومن المدافعين عنه حتى ولو كان في ذلك

يجري الحديث هذه الأيام ، وبعد فشل كل المحادثات الإسرائيلية الفلسطينية بشأن إقامة الدولة الفلسطينية، نتيجة التعتن الإسرائيلي ، وعدم الإلتزام بالاتفاقات الموقعة معه ، في البحث عن خيارات أخرى ، ويقول بعض المسؤولين الفلسطينيين في السلطة أن أحد هذه الخيارات الإعلان من طرف واحد عن دولة فلسطينية ، وحبذا لو سمعنا عن باقي الخيارات ، لأن التصريحات قالت البحث عن خيارات وليس خيارا واحدا .

لن يتأني إلا من خلال مواصلة النضال ويكل أشكاله وعلى رأسه الكفاح المسلح ، وتفجير انتفاضة ثالثة يجمع عليها كل الشعب الفلسطيني ومضائلة الوطنية والمسلحة ، وهي كفيلا بإعادة الثقة للمواطن والمناضل الفلسطيني بنسبة أولا وبقوه الوطنية ، وقيادته ، لأنه فقد هذه الثقة ، وإن لم يكن فقدما ، فقد تزعزت بفعل الأحداث الجارية في الساحة ، والتي أساءت لتاريخنا النضالي والحققت أذبح الضرار بقضية الشعب الفلسطيني . وفي المقدمة فيها الإقتتال الفلسطيني ، والاعتقالات المتبادلة الفلسطينية ، والفساد الذي نقول عنه بوضوح طمح الكيل واستصغار الآخرين من البعض ، والتفرد الذي يزداد يوما بعد يوم ، والاستحواذ عن السلطة ، كلها أمراض قاتلة للقضية وللروح النضالية . الفكر الصهيوني يرفض فكرة قيام دولة فلسطينية مستقلة ذات سيادة وكل من لا يعرف طبيعة الفكر الصهيوني ، عليه أن يستفيد من التاريخ ويقراه جيدا ، حتى يوفر علينا الوقت والخوض في التجارب بات ملحا استخلاص الدروس بعد أن ذهبت العرود أدراج الرياح .

إذا كان الخيار إعلان الدولة من طرف واحد . فهناك مجموعة أسئلة لابد من معرفتها لدى المواطن الفلسطيني والعربي ، وأهمها: على أي أرض ستقام هذه الدولة؟ هل هي على حدود عام 1967م وإذا كان كذلك فهل تسيطر السلطة الفلسطينية سلطتها على هذه الأرض؟ ما هو مصير القدس التي تقع بالكامل تحت السيطرة الإسرائيلية؟ ما هو مصير المستوطنات التي تقام كل يوم والمقامة بالسابق في القمة الغربية ، هل نستطيع إزالتها؟ ما هو مصير حالة الانقسام في الساحة (غزة ، والضفة) وهل أي إعلان للدولة إن كان هو الخيار لا يسبقه حوار جاد إنهاء كل الخلافات وبسط سلطة واحدة تحظى باحترام الجميع وموافقة الكل ، ليس من المخيم تحقيق الوحدة الوطنية الفلسطينية قبل أي إعلان يفكر به البعض . نحن نريد دولة فلسطينية مستقلة ذات سيادة ، نمكنا من عودة اللاجئين الفلسطينيين ، وتكون عاصمتها القدس الشريف وهذا من وجهة نظري



مع الأحداث هل سقط خيار المقاومة الفلسطينية؟